



Kent Academic Repository

Stöber, Joachim and Schwarzer, R. (2000) *Angst.* In: Otto, J. H. and Euler, H. A. and Mandl, H., eds. Emotionspsychologie: Ein Handbuch. Beltz/PVU, Weinheim, pp. 189-198. ISBN 978-3-621-27453-1.*

Downloaded from

<https://kar.kent.ac.uk/33612/> The University of Kent's Academic Repository KAR

The version of record is available from

This document version

UNSPECIFIED

DOI for this version

Licence for this version

UNSPECIFIED

Additional information

Versions of research works

Versions of Record

If this version is the version of record, it is the same as the published version available on the publisher's web site. Cite as the published version.

Author Accepted Manuscripts

If this document is identified as the Author Accepted Manuscript it is the version after peer review but before type setting, copy editing or publisher branding. Cite as Surname, Initial. (Year) 'Title of article'. To be published in *Title of Journal*, Volume and issue numbers [peer-reviewed accepted version]. Available at: DOI or URL (Accessed: date).

Enquiries

If you have questions about this document contact ResearchSupport@kent.ac.uk. Please include the URL of the record in KAR. If you believe that your, or a third party's rights have been compromised through this document please see our [Take Down policy](https://www.kent.ac.uk/guides/kar-the-kent-academic-repository#policies) (available from <https://www.kent.ac.uk/guides/kar-the-kent-academic-repository#policies>).

Angst

Joachim Stöber

Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald

Ralf Schwarzer

Freie Universität Berlin

Angst

Mit dem Thema Angst haben sich die klassischen Schulen der Psychologie schon seit langem befaßt: die Psychoanalyse (z. B. Freud, 1895/1971) mit ihren tiefenpsychologischen Betrachtungen, der Behaviorismus (z. B. Mowrer, 1939) mit seinen Reiz-Reaktions-Analysen sowie die Kognitive Psychologie (z. B. Eysenck, 1992), die seit Ende der 60er Jahre in der Psychologie die vorherrschende Rolle spielt. Letztere betrachtet vor allem Einschätzungen und Informationsverarbeitungsprozesse. Dazu gehört auch die kognitiv-transaktionale Theorie von Streß und Emotionen, die Richard Lazarus (1966, 1991) hervorgebracht hat und die seit über drei Jahrzehnten große Verbreitung und Anerkennung gefunden hat. Nach dieser Theorie entstehen Emotionen aufgrund kognitiver Einschätzungsprozesse. Nicht die kritische Situation an sich löst Gefühle aus, sondern deren subjektive Interpretation. In streßreichen Anforderungssituationen nehmen Menschen eine zweifache kognitive Einschätzung vor, und zwar eine Ereigniseinschätzung (primary appraisal) und damit gleichzeitig eine Ressourceneinschätzung (secondary appraisal). Dieser Vorgang, der nicht unmittelbar bewußt ablaufen muß, endet typischerweise mit einer Bewertungskategorie wie z. B. Herausforderung, Bedrohung oder Schaden/Verlust. Die Angstemotion resultiert dann, wenn sich Bedrohung als die dominante Einschätzungskategorie ergibt (Lazarus, 1991; Schwarzer, 1993). Daran schließen sich Bewältigungsprozesse sowie Neueinschätzungen an. Nach diesem Ansatz ist Angst also eine spezifische, kognitiv vermittelte Emotion im Rahmen einer Streßepisode. Daneben gibt es eine Reihe weiterer aktueller Ansätze, in denen wichtige Differenzierungen des Angstkonstrukts vorgenommen werden, die im folgenden dargestellt werden. Zunächst soll auf die Unterscheidung zwischen Angst und Ängstlichkeit eingegangen werden.

Angst und Ängstlichkeit

Angst läßt sich definieren als ein „affektiver Zustand des Organismus, der durch erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems sowie durch die Selbstwahrnehmung von Erregung, das Gefühl des Angespanntseins, ein Erlebnis des Bedrohtwerdens und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist“ (Krohne, 1996, S. 8). Entsprechend wird Angst als quälend und bedrückend empfunden. Für die Untersuchung von Angst stehen dem Forscher drei Arten von Daten zur Verfügung (Lang, 1985): Daten aus der Verhaltensbeobachtung (z. B.

verzerrte Mimik, motorische Abwehrbewegungen), Daten aus physiologischen Messungen (z. B. erhöhte Herzrate, Schwitzen, beschleunigte Atmung) und Daten aus Selbstberichten (z. B. Selbstbeschreibungen im Fragebogen). Letztere stellen in der Regel die wichtigste Informationsquelle dar. Dies hat mehrere Gründe. Da Angst bewußt erlebt wird, kann eine Person ihre Erfahrungen mitteilen, sowohl was ihr momentanes Angstniveau als auch was ihre generelle Angstneigung (s. u.) angeht. Dagegen erlauben Verhaltensindikatoren keinen eindeutigen Schluß auf das Vorhandensein von Angst. Beispielsweise kann eine verzerrte Mimik andere Ursachen haben als Angst (z. B. Ekel). Außerdem können wir unser Verhalten in der Regel gut kontrollieren (z. B. wenn man trotz Angst ein „Pokerface“ behält). Auch physiologische Indikatoren lassen in der Regel keinen eindeutigen Nachweis von Angst zu. Zwar läßt sich physiologische Aktiviertheit nicht so gut kontrollieren wie Verhalten, jedoch korrelieren zentrale Aktivierungsvariablen (Herzrate, Schweiß, Atmung) in der Regel so niedrig miteinander, daß sie als Indikator für individuelle Unterschiede im Angsterleben keine Vorhersage erlauben (vgl. Fahrenberg, Foerster, Schneider, Müller & Myrtek, 1984). So ist die Erfassung (oder besser Erfragung) von Angst über Selbstberichte — trotz der Möglichkeit der leichten Verfälschbarkeit — in der Regel die beste Methode, zu angstspezifischen Indikatoren zu gelangen (s. Glanzmann, 1989).

Bei der weiteren Beschäftigung mit dem Phänomen Angst ist es nützlich, zwei Begriffe zu unterscheiden: zum einen *Angst als Zustand* und zum anderen *Ängstlichkeit* als Persönlichkeitsmerkmal. Angst als Zustand — auch als Angstreaktion oder Zustandsangst (state anxiety) bezeichnet — stellt eine emotionale Reaktion auf eine Situation dar. Im Unterschied dazu stellt Ängstlichkeit — auch als Angstneigung, Angstbereitschaft oder Eigenschaftsangst (trait anxiety) bezeichnet — eine überdauernde Disposition einer Person dar, in einer Mehrzahl von Situationen ängstlich zu reagieren. Diese beiden Konzepte verknüpfte Spielberger (1972) in seinem Trait-State-Angstmodell. Eine der zentralen Aussagen dieses Modells liegt darin, daß Personen mit hoher Ängstlichkeit (sog. Hochängstliche) Situationen, die eine Bedrohung des Selbstwerts beinhalten, als bedrohlicher wahrnehmen als Personen mit niedriger Ängstlichkeit (sog. Niedrigängstliche). Entsprechend reagieren Hochängstliche in selbstwertbedrohlichen Situationen mit einem größeren Anstieg der Zustandsangst als Niedrigängstliche. Trotz konzeptueller und empirischer Schwächen (vgl. Schwenkmezger, 1985) erlangte Spielbergers Modell große Popularität. Dies war nicht zuletzt auch darauf zurückzuführen, daß Spielberger mit dem State-Trait-Angstinventar (deutsch von Laux, Glanzmann, Schaffner & Spielberger, 1981) der Angstforschung ein Instrument in die Hand gab, mit der sich Angst und Ängstlichkeit getrennt erheben ließen. Gelten Modell und Instrument mittlerweile auch als überholt (Krohne, 1996; Laux & Glanzmann, 1996), so hat Spielberger doch einen wichtigen Beitrag für die Untersuchung situativer und dispositioneller Faktoren und deren Interaktion bei der Entstehung von Angst geleistet.

Angst, selektive Aufmerksamkeit und Hypervigilanz

Welche Funktion hat nun aber die entstandene Angst? Mit dieser Frage hat sich die kognitive Angstforschung in den letzten Jahren intensiv auseinandergesetzt (z. B. Eysenck, 1992; Mathews, 1990; Mogg & Bradley, 1998). Hierbei spielten der modifizierte Strooptest und die Sondenerkennungsaufgabe (probe detection task) eine wichtige Rolle. Beim modifizierten Strooptest werden den Versuchsteilnehmern (Vtn) eine Reihe von Wörtern präsentiert. Diese Wörter werden in verschiedenen Farben (gelb, rot, grün etc.) dargeboten. Ein Teil der Wörter ist neutralen Inhalts (z. B. Garage, Vase), der andere Teil der Wörter

bedrohlichen Inhalts (z. B. Versagen, Tod). Die Aufgabe der Vtn ist es nun, möglichst schnell die Farbe eines jeden Wortes zu nennen (und dabei die Bedeutung des Wortes zu ignorieren). Hier zeigen die Ergebnisse, daß Hochängstliche signifikant länger brauchen, die Farbe zu nennen, wenn der Inhalt des dargebotenen Wortes bedrohlich ist (z. B. Mathews & MacLeod, 1985). Dies wird als Hinweis darauf gewertet, daß Hochängstliche bedrohlicher Information mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen. Bei der Sondenerkennungsaufgabe werden den Vtn Wortpaare dargeboten. Die Hälfte der Wörter ist wieder neutral, die andere Hälfte bedrohlich. Nach einem kurzen Zeitraum wird eines der Wörter durch einen kleinen Punkt ersetzt. Die Aufgabe der Vtn ist es nun, möglichst schnell diesen Punkt zu entdecken und daraufhin eine Taste zu drücken. Hier zeigen die Ergebnisse, daß Hochängstliche signifikant schneller den Punkt entdecken, wenn dieser ein Wort mit bedrohlichem Inhalt ersetzt, und signifikant langsamer, wenn er ein neutrales Wort ersetzt (z. B. Mogg, Mathews & Eysenck, 1992). Auch dies zeigt, daß Hochängstliche ihre Aufmerksamkeit bevorzugt bedrohlicher Information zuwenden. Entsprechend schnell konnten sie auf den Punkt reagieren, wenn dieser an der Stelle der bedrohlichen Information erschien. Beide Ängstlichkeitseffekte — sowohl der im Strooptest als auch der in der Sondenerkennungsaufgabe — finden sich auch dann, wenn die Wörter subliminal (d. h. unterhalb der bewußten Erkennungsschwelle) dargeboten werden. Die selektive Aufmerksamkeit der Hochängstlichen für bedrohliche Information scheint also automatisch und vorbewußt zu sein (zusammenfassend Mogg & Bradley, 1998).

Auf diesen und weiteren Befunden der kognitiven Angstforschung baute Eysenck (1992) seine Hypervigilanztheorie der Angst auf mit der Grundannahme, daß die Hauptfunktion von Angst die schnelle Entdeckung von Bedrohungen sei. Dies sei biologisch funktional, damit der Organismus schnell und effektiv auf bedrohliche Situationen reagieren kann. Diese Funktion findet sich laut Eysenck bei hochängstlichen Personen jedoch in übersteigertem Maß. Hochängstliche sind „hypervigilant“ (hyper = übermäßig gesteigert, vigilant = aufmerksam). Dies zeigt sich in zweierlei Form. Erstens suchen Hochängstliche ihre Umwelt kontinuierlich nach bedrohlichen Hinweisreizen ab (= generelle Hypervigilanz). Wird dann ein bedrohlicher Hinweisreiz entdeckt, so fokussieren sie darauf (= spezifische Hypervigilanz). Hochängstliche sind *vor* Entdeckung eines bedrohlichen Reizes deshalb weniger stark fokussiert als Niedrigängstliche, *nach* Entdeckung eines bedrohlichen Reizes jedoch stärker fokussiert. Dementsprechend sind Hochängstliche generell leichter ablenkbar als Niedrigängstliche (z. B. bei der Bearbeitung von Aufgaben), da jeder neue Reiz in der Umwelt auf Bedrohlichkeit hin geprüft wird. Dafür sind sie schneller bei der Entdeckung potentieller Bedrohungen.

Bereichsspezifität und Komponenten des Angsterlebens

Was eine Bedrohung ist, das mag jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Dies zeigt bereits die Alltagserfahrung, wenn Person X Angst vor Spinnen hat, Person Y aber nicht. Dafür mag Y Angst vor Prüfungssituationen haben, X aber nicht. Grundsätzlich können alle Objekte oder Situationen, die Angst auslösen können, als wissenschaftliche Angstkategorie dienen. Damit wäre die Zahl der möglichen Ängste theoretisch unbegrenzt. Jedoch hat sich gezeigt, daß man die meisten Ängste zwei großen Bereichen zuteilen kann, nämlich der körperlichen Bedrohung einerseits und der Selbstwertbedrohung andererseits. Selbstwertbedrohung läßt sich weiterhin in zwei große, aber eng verwandte Emotionen aufteilen, nämlich Sozialangst und Leistungsangst (auch Prüfungsangst genannt). Auch diese lassen sich weiter spezifizieren. So läßt sich Sozialangst

weiter unterteilen beispielsweise in Schüchternheit und Publikumsangst (Buss, 1980), und die Leistungsangst läßt sich weiter unterteilen beispielsweise in Mathematikangst und Sportangst (d. h. Leistungsangst in Bezug auf mathematische Leistungstests oder auf sportliche Wettkampfsituationen). Um diese verschiedenen Ängste und Ängstlichkeiten zu erfassen, ist in den letzten Jahren eine Vielzahl von bereichsspezifischen Angstinventaren entwickelt worden. Die Notwendigkeit der Entwicklung immer spezifischerer Inventare ist jedoch umstritten (und bedarf der Überprüfung im Einzelfall), da spezifische Angstinventare oft keine signifikant besseren Vorhersagen erlauben als globale Angstinventare (zusammenfassend Schwarzer, 1993).

Während die Bereichsspezifität auf das Thema der Angst abzielt, betrifft die zweite Unterteilung das Erleben der Angst. Hier unterscheidet man seit Liebert und Morris (1967) zwei Komponenten. Die erste Komponente wird als *Aufgeregtheit* (emotionality) bezeichnet und beschreibt die Wahrnehmung der mit der Angst einhergehenden körperlichen Erregung wie z. B. Schwitzen, flau es Gefühl im Magen und Herzklopfen. Diese muß dabei nicht unbedingt mit der meßbaren physiologischen Erregtheit einhergehen (vgl. Glanzmann, 1989), sondern beschreibt allein das subjektive Empfinden von Erregtheit. Die zweite Komponente wird als *Besorgnis* (worry) bezeichnet und beschreibt die unter Bedrohung auftretenden Gedanken wie z. B. Sorgen, Zweifel, Mißerfolgserwartungen und negative Selbstbewertungen. Die Erforschung von Besorgnis ist weitgehend unabhängig voneinander parallel in zwei Traditionen verlaufen (Schwarzer, 1993, 1996). Dies ist zum einen die aus der klinischen Psychologie und zum anderen die aus der pädagogischen Psychologie erwachsene Tradition. Erstere befaßt sich mit einer breiten Klasse unterschiedlichster Alltagsbesorgnisse, mit Besorgtheit als Persönlichkeitsmerkmal sowie mit chronischer Überbesorgtheit als Merkmal der Generalisierten Angststörung (vgl. Borkovec, Ray & Stöber, 1998; Stöber, 1996). Letztere befaßt sich mit Besorgnis, die sich sehr spezifisch auf Vorgänge vor, während und nach kritischen Leistungsanforderungen in Prüfungs- oder Wettkampfsituationen richtet, also mit der Besorgnis, die mit Leistungsangst einhergeht (vgl. Flett & Blankstein, 1994). Auf diese Tradition wollen wir im folgenden näher eingehen.

Angst, Leistung und Effizienz

Das Thema „Angst und Leistung“ ist ein Klassiker der Angstforschung (Mueller, 1992). In der Regel übt Angst einen negativen Effekt auf die Leistung aus. Dabei hat sich jedoch schon früh gezeigt, daß vor allem die kognitive Erlebenskomponente der Angst (Besorgnis) mit Leistungseinbußen einhergeht, während die Aufgeregtheit wesentlich geringere negative Effekte auf die Leistung ausübt (Liebert & Morris, 1967; Morris & Liebert, 1970). Dieses gilt sowohl für Leistungen im akademischen Bereich (Schule, Studium) als auch für sportliche Leistungen (vgl. die Metaanalysen von Seipp, 1991, und Kleine, 1990). Als Grund für die leistungsmindernde Qualität der kognitiven Komponente des Angsterlebens wird inzwischen übereinstimmend gesehen, daß diese das Arbeitsgedächtnis mit aufgabenirrelevanten Inhalten belegt (Eysenck, 1979) bzw. Aufmerksamkeit von der eigentlichen Aufgabe abzieht (Sarason, 1975). Besonders die Theorie Sarasons hat dabei viel Aufmerksamkeit erfahren, konnte man doch zeigen, daß Ängstlichkeit mit erhöhter Selbstaufmerksamkeit einhergeht, was zu kognitiven Interferenzen bei der Aufgabenbearbeitung und damit zu verminderter Leistung führt (vgl. Schwarzer & Wicklund, 1991).

Angst und Ängstlichkeit müssen jedoch nicht zwangsläufig mit Leistungseinbußen einhergehen. Dies zeigen Studien, die keine (oder nur unwesentliche) Leistungsunterschiede

zwischen Hochängstlichen und Niedrigängstlichen fanden — trotz erhöhter Besorgnis. Eine Erklärung dafür bietet ein neuer Ansatz, die Theorie der Verarbeitungseffizienz (Eysenck & Calvo, 1992). Diese unterscheidet zwischen Verarbeitungseffizienz (processing efficiency), Leistungseffektivität (performance effectivity) und Anstrengung (effort). Verknüpfung finden diese drei Elemente in der Formel „Verarbeitungseffizienz = Leistungseffektivität ÷ Anstrengung“. Wie an der Formel zu erkennen, relativiert die Theorie der Verarbeitungseffizienz die erbrachte Leistung (z. B. die erreichte Note in einer Prüfung) an der dafür investierten physischen und psychischen Anstrengung (z. B. subjektive Anstrengung, Anzahl der Stunden zur Prüfungsvorbereitung). Die Theorie der Verarbeitungseffizienz sagt nun voraus, daß Hochängstliche eine geringere Verarbeitungseffizienz haben als Niedrigängstliche. Mit anderen Worten, Hochängstliche müssen für dieselbe Leistung mehr Aufwand investieren (denn aus der oben dargestellten Formel ergibt sich durch Umformulierung „Leistung = Verarbeitungseffizienz × Anstrengung“). Empirische Stützung fanden diese Annahmen in Studien zu Leistungsangst und Leseleistung (Calvo & Carreiras, 1993; Calvo, Eysenck, Ramos & Jiménez, 1994). Diese fanden übereinstimmend keine Unterschiede zwischen Hoch- und Niedrigängstlichen in Bezug auf die Leseleistung. Beide Gruppen verstanden die ihnen vorgelegten komplexen Texte gleich gut. Der Aufwand der Hochängstlichen war jedoch größer als der der Niedrigängstlichen. Zum Beispiel machten Hochängstliche während des Lesens mehr zeitaufwendige „Regressionen“ im Text (d. h. Rückblättern zu bereits gelesenen Stellen). Um dieselbe Leseleistung zu erreichen wie die Niedrigängstlichen, mußten die Hochängstlichen also mehr Aufwand betreiben. Daher war ihre Leseeffizienz geringer.

Obwohl die Theorie der Verarbeitungseffizienz (Eysenck & Calvo, 1992) eine wesentliche Bereicherung der Untersuchung von Angst und Leistung darstellt, weist sie eine Reihe von Problemen auf. Erstens gestaltet sich die Erfassung des investierten Aufwandes schwierig. Insbesondere Selbstberichte sind hier kritisch zu beurteilen, da diese leicht mit der Leistungsangst konfundiert sein können. Aber auch physiologische Maße können hier nicht immer eindeutig Aufschluß geben (s. o.). Zweitens erreichen die Messungen von Leistung und Aufwand in der Regel nur Ordinalskalenniveau. Dadurch ist die Division von Leistung durch Anstrengung strenggenommen nicht interpretierbar. Dies ist kein Problem, wenn Hochängstliche und Niedrigängstliche dieselbe Leistung (oder denselben Aufwand) zeigen. Dann bestimmt der jeweils andere Parameter die Effizienz. Situationen jedoch, in denen eine Gruppe sowohl höhere Leistungen als auch höheren Aufwand zeigt als eine andere Gruppe, erforderten eine genaue Bestimmung der Effizienz. Drittens setzt die Theorie der Verarbeitungseffizienz voraus, daß Personen noch Restkapazitäten haben, die sie durch vermehrte Anstrengung aktivieren können. Dies muß jedoch nicht bei allen Personen der Fall sein. Hier könnten Persönlichkeitsvariablen wie beispielsweise Intelligenz eine moderierende Rolle spielen (Schönplflug, 1992).

Angst und Angstbewältigung

Wie zu Beginn dieses Kapitels dargestellt, ist Angst das bewußte Erleben eines Erregungszustandes, der als quälend und bedrückend empfunden wird. Folglich streben Personen danach, diesen Zustand möglichst schnell zu beenden. Angst ist daher eng mit Angstbewältigung verknüpft (Krohne, 1996). Auch hier mag man zwei Traditionen unterscheiden. Die erste Tradition geht zurück auf Lazarus (1966). Entsprechend sind deren Konzepte an Lazarus' Modelle zur Streßentstehung und -bewältigung (coping) angelehnt. Bezüglich des eingangs dargestellten Modells der Entstehung von Angst mag hier

insbesondere das mehrdimensionale Modell von Billings und Moos (1984) von Belang sein. Diese unterscheiden nämlich zwischen (a) bewertungszentrierter Bewältigung, (b) problemzentrierter Bewältigung und (c) emotionszentrierter Bewältigung. Bewertungszentrierte Bewältigung (appraisal-focused coping) richtet sich dabei auf die logische Analyse und mögliche Neubewertung der wahrgenommenen Angstquelle. Zum Beispiel könnte eine vorstehende Bewerbungssituation eine Umbewertung von einer Bedrohung zu einer Herausforderung erfahren. Dagegen bezeichnet problemzentrierte Bewältigung (problem-focused coping) alle Maßnahmen zur aktiven Beseitigung der Bedrohung, wozu auch die Informationssuche im sozialen Netzwerk und die Unterstützung durch andere gehören. Ein Beispiel für problemzentrierte Bewältigung einer als bedrohlich wahrgenommenen Prüfungssituation wäre es, sich durch Information und Übung auf die Prüfung vorzubereiten und dadurch deren Bedrohlichkeit zu mindern. Emotionszentrierte Bewältigung (emotion-focused coping) schließlich umfaßt alle Versuche, die Angstreaktion durch emotionale Regulation (z. B. tief durchatmen, sich beruhigen) bzw. durch verbale oder verhaltensmäßig-expressive Affektabfuhr (z. B. klagen, weinen) zu kontrollieren. (Zur Kritik der Verwendung des Begriffs „emotionszentrierte Bewältigung“, s. Weber, 1997.)

Die zweite Tradition geht zurück auf Byrne (1961). In Anlehnung an Konzepte der Psychoanalyse und der experimentellen Wahrnehmungspsychologie (Wahrnehmungsabwehr) postulierte Byrne, daß sich alle Personen bezüglich des von ihnen bevorzugten Angstbewältigungsstils auf einer Persönlichkeitsdimension einordnen lassen, deren Extrempole er als „Repression“ auf der einen Seite und „Sensitivierung“ (sensitization) auf der anderen Seite bezeichnete. Dabei sollen Represser bedrohliche Informationen bevorzugt abwehren (vermeiden), während sich Sensitivierer bedrohlicher Informationen bevorzugt zuwenden und diese akzentuieren sollen. Das von Byrne vorgeschlagene eindimensionale Modell und die von ihm entwickelte Repression-Sensitization-Skala wiesen jedoch eine Reihe konzeptueller und empirischer Probleme auf (vgl. Krohne, 1996). Deshalb wird heute, auch auf der Ebene dispositioneller Angstbewältigungsstile, von mehrdimensionalen Modellen ausgegangen. Hier ist insbesondere das zweidimensionale Modell von Krohne (1993) zu erwähnen. Dieses unterscheidet zwei separate Strategien der Angstbewältigung: Vigilanz und kognitive Vermeidung. Personen mit hoher Vigilanz zeichnen sich dadurch aus, daß sie in bedrohlichen Situationen eher kognitiv- und verhaltensmäßig-annähernde Strategien wählen, die auf Informationssuche (z. B. Erinnerung an frühere Erfahrungen, Vergleich mit anderen) und auf Situationskontrolle abzielen (Antizipation negativer Ereignisse, Suche nach sozialer Unterstützung). Personen mit hoher kognitiver Vermeidung zeichnen sich dadurch aus, daß sie zu kognitiv- und verhaltensmäßig-vermeidenden Reaktionen in bedrohlichen Situationen neigen wie Ablenkung, Bagatellisierung und Verleugnung, aber auch Selbstaufwertung und Betonung der eigenen Stärke (Krohne, 1996). Diese beiden Bewältigungsstile werden mit dem Angstbewältigungs-Inventar (ABI) erfaßt (Krohne & Egloff, 1998). Nach dem Vorbild der Reiz-Reaktions-Inventare werden im ABI mehrere selbstwertbedrohliche Situationen und mehrere körperlich bedrohliche Situationen beschrieben. Für diese werden von den Vtn dann typische Verhaltensweisen und Gedanken erfragt. Damit erlaubt das ABI die Erfassung bereichsspezifischer Angstbewältigungsstile und auf diese Weise differentielle Vorhersagen für Bewältigungsverhalten bei psychischer Bedrohung (z. B. Prüfung) im Vergleich zu physischer Bedrohung (z. B. chirurgischer Eingriff).

Abschließend sei die Frage aufgeworfen, ob Angst auch in Zukunft ein bedeutsames Forschungsthema bleiben wird, nachdem sich die Psychologie damit nun schon seit ihrer Entstehung als Disziplin beschäftigt. Angst ist ein universelles menschliches

Erlebensphänomen, das immer wieder neu und anders erklärt und vorhergesagt werden kann, je nachdem wie sich die theoretischen Überlegungen vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Strömungen verändern. Wir wissen heute nicht nur viel mehr darüber als früher, sondern sehen die Dinge auch mit anderen Augen. Zeitweilig verliert die Psychologie ihr Interesse an einem Thema, weil sich andere Themen aufdrängen. Dann aber gibt es wieder einen Aufschwung, gespeist durch intellektuelle Impulse in akademischen Nachbargebieten oder angeregt durch ein öffentliches Interesse vor dem Hintergrund singulärer Ereignisse (z. B. Katastrophen, Schicksalsschläge) oder des allgemeinen Zeitgeistes (z. B. Risikogesellschaft, globale Verunsicherung, rascher sozialer Wandel). So wie wir als Menschen immer wieder neu mit unserer Angst umgehen müssen, so wird die Psychologie immer wieder neue und erklärungs mächtige Zugänge zu diesem Phänomen und zu seiner Bewältigung entwickeln müssen.

Literatur

- Billings, A. G. & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J. & Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576..
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. Oxford: Freeman.
- Byrne, D. (1961). The repression-sensitization scale: Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, 29, 33-349.
- Calvo, M. G. & Carreiras, M. (1993). Selective influence of test anxiety on reading processes. *British Journal of Psychology*, 84, 375-388.
- Calvo, M. G., Eysenck, M. W., Ramos, P. M. & Jiménez, A. (1994). Compensatory reading strategies in test anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 7, 99-116.
- Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of Research in Personality*, 13, 363-385.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hillsdale: Erlbaum.
- Eysenck, M. W. & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.
- Fahrenberg, J., Foerster, F., Schneider, H. J., Müller, W. & Myrtek, M. (1984). *Aktivierungsforschung im Labor-Feld-Vergleich*. München: Minerva.
- Flett, G. L. & Blankstein, K. R. (1994). Worry as a component of test anxiety: A multidimensional analysis. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment* (pp. 135-181). New York: Wiley.
- Freud, S. (1971). Über die Berechtigung, von der Neurasthenie einen bestimmten Symptomkomplex als „Angstneurose“ abzutrennen. In A. Mitscherlich, A. Richards & J. Strachey (Hrsg.), *Sigmund Freud: Studienausgabe* (Band 6, S. 27-49). Frankfurt/M.: S. Fischer. (Erstveröffentlichung 1895)
- Glanzmann, P. G. (1989). Methoden zur Messung von Angst und Ängstlichkeit. In H. G. Sergl & H. Müller-Fahlbusch (Hrsg.), *Angst und Angstabbau in der Zahnmedizin* (S. 17-28). Berlin: Quintessenz.
- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport-performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2, 113-131.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Krohne, H. W. (1996). *Angst und Angstbewältigung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Krohne, H. W. & Egloff, B. (1998). *Das Angstbewältigungs-Inventar (ABI). Manual*. Frankfurt/M.: Swets Test Services.

- Lang, P. J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. In A. H. Tuma & J. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 131-170). Hillsdale: Erlbaum.
- Laux, L. & Glanzmann, P. G. (1996). Angst und Ängstlichkeit. In M. Amelang (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (Band 3, S. 107-151). Göttingen: Hogrefe.
- Laux, L., Glanzmann, P., Schaffner, P. & Spielberger, C. D. (1981). *STAI: Das State-Trait-Angstinventar*. Weinheim: Beltz.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press.
- Liebert, R. M. & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Mathews, A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 455-468.
- Mathews, A. & MacLeod, C. (1985). Selective processing of threat cues in anxiety states. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 563-569.
- Mogg, K. & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 809-848.
- Mogg, K., Mathews, A. & Eysenck, M. W. (1992). Attentional bias to threat in clinical anxiety states. *Cognition and Emotion*, 6, 148-159.
- Morris, L. W. & Liebert, R. M. (1970). Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 332-337.
- Mowrer, O. H. (1939). A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychological Review*, 46, 553-565.
- Mueller, J. H. (1992). Anxiety and performance. In A. P. Smith & D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance* (Vol. 3, pp. 127-160). London: Academic Press.
- Sarason, I. G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 2, pp. 27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- Schönpflug, W. (1992). Anxiety and effort. In D. G. Forgays, T. Sosnowski & K. Wrzesniewski (Eds.), *Anxiety: Recent developments in cognitive, psychophysiological, and health research* (pp. 51-62). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwarzer, R. (1996). Thought control of action: Interfering self-doubts. In I. G. Sarason, G. R. Pierce & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 99-115). Mahwah: Erlbaum.
- Schwarzer, R. & Wicklund, R. A. (Eds.) (1991). *Anxiety and self-focused attention*. New York: Harwood.
- Schwenkmezger, P. (1985). *Modelle der Eigenschafts- und Zustandsangst: Theoretische Analysen und empirische Untersuchungen zur Angsttheorie von Spielberger*. Göttingen: Hogrefe.
- Seipp, B. (1991). Anxiety and academic performance: A meta-analysis of findings. *Anxiety Research*, 4, 27-41.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Stöber, J. (1996). *Besorgnis und Besorgtheit*. Frankfurt/M.: P. Lang.
- Weber, H. (1997). Zur Nützlichkeit des Bewältigungskonzeptes. In C. Tesch-Römer, C. Salewski & G. Schwarz (Hrsg.), *Psychologie der Bewältigung* (S. 7-16). Weinheim: Beltz.